

# じぶんでつくっちゃおう！ かんたんレシピ①

かんたん  
簡単にできる楽しい  
メニューをしょうかいします。  
かてい  
ご家庭でおためしてください！



## くるくるスイートサンドイッチ



| しょくざいめい<br>食材名                                                                                                 | ひとりぶんりょう<br>一人分量 | つくかた<br>作り方                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------|
| サンドイッチ用食パン<br>ようしょく                                                                                            | まい<br>2枚         | 【いちごサンド】                     |
| いちごジャム                                                                                                         | 10g              | ①食パンよりも大きくラップをひろげる。          |
| ブルーベリージャム                                                                                                      | 10g              | ②ラップの上に食パンをのせてマーガリンをぬる。      |
| マーガリン                                                                                                          | てきりょう<br>適量      | ③まきおわる側をすこしあけてジャムをぬる。        |
| ホイップクリーム                                                                                                       | てきりょう<br>適量      | ④まきはじめる側にすこしよせてホイップクリームをしぼる。 |
|                                                                                                                |                  | ⑤ラップの上から食パンをまく。              |
|                                                                                                                |                  | ⑥ラップのはしをねじり形をととのえる。          |
|                                                                                                                |                  | 【ブルーベリーサンド】                  |
|                                                                                                                |                  | ①～⑥いちごサンドと同じ。                |
| <div><p>こんなかんじだよ！</p></div> |                  |                              |
| 【コメント】                                                                                                         |                  |                              |
| あんことホイップ、マーマレードとクリームチーズなどいろんな組み合わせで作ってみてくださいね。                                                                 |                  |                              |